



Papinha de abóbora

- Use abóboras (jerimuns) frescas de preferência;
- Não coloque sal, nem pimenta, nem nenhum outro tempero;
- Aqui no Canadá, a época de aboboras é de agosto a novembro, portanto, é a época mais barata aqui de se fazer essa papinha e congelar.

Ingredientes:

- 1 abóbora de 1kg (mais ou menos)
- 125 ml de água

Preparo e cozimento:

- Lave e corte a abóbora ao meio.
- Retire os filamentos e as sementes;

No micro-ondas	No fogão
<p>Se você tiver um micro-ondas, coloque num refratário (prato de pyrex) com a parte cortada ao meio para baixo; adicione 125 ml de água e cozinhe em torno de 14 minutos em intensidade máxima ou até que a “carne” da abóbora esteja macia;</p> <p>Retire, então, a polpa da casca e conserve o líquido do cozimento.</p>	<p>Se cozinhar no fogão, prefira colocar o fogo brando (baixo). Coloque 125 ml de água e cozinhe em torno de 30 minutos ou até que a polpa esteja macia;</p> <p>Retire, então, a polpa da casca e conserve o líquido do cozimento.</p>

Como triturar:

Com o multiprocessador	Com o liquidificador
<p>Coloque a abóbora e vá processando pouco a pouco, adicionando a água do cozimento (uns 80 ml) até obter a textura desejada</p>	<p>Passe no liquidificador a metade da abóbora com 3 colheres da água de cozimento. Repita o processo com o resto.</p>

Rendimento:

560 ml de papinha ou 18 cubinhos de gelo

ⁱ Texto publicado por Andrea Vinet no site “Bê-a-bá de mãe” (WWW.cookingdiapers.com)